

Relaxace

S relaxačními technikami jsme se potkali nejspíš všichni, víme o nich, máme je často zapsané jako cvičení, která nám udělají dobře. Jen je neděláme. Jak to změnit?

Na interaktivním workshopu se dozvíte, co je a co není relaxace, jaký má hlubší význam a proč patří k velmi efektivním způsobům odpočinku. Zjistíte, jak napomáhá práci se stresem a uvádí organismus do stavu rovnováhy a zklidnění. **Vyzkoušíte si různé relaxační techniky**, od kratších po delší a **vyberete** pro sebe takové, **které vám sednou nejvíce**. Odnese si tipy pro to, co vám může pomoci se do relaxace dobře dostat a jak ji **zavést do každodenního života** tak, aby vám pomáhala zvládat běžné zátěže.

Z workshopu si odnesete:

- ✓ pojmenování toho, **co je relaxace**
- ✓ poznatky o **benefitech relaxací**
- ✓ **ochutnávku několika relaxačních technik** (různých druhů a délek)
- ✓ znalost a zažití si toho, **co relaxaci pomáhá**
- ✓ **praktické tipy na zavedení relaxace do každodenního života**
- ✓ poznatky o **stresu a well-beingu**
- ✓ zklidnění po **čase věnovanému sobě a odpočinku**

Forma: **workshop**

Počet účastníků: 10

Délka: **90 min/ 120 min**

Cena: **7.000 Kč** (90 min)/ **8.000 Kč** (120 min)

Doporučuji follow-up pro reflexi a větší ukotvení tématu do praxe v délce 60 min.

Lektorka: Mgr. Lenka Ranochová

Lenka je lektorka zaměřující se na témata **well-beingu, práce s emocemi a komunikace**.

Od lektorování jazyků se přesunula do oblasti HR, kde prošla různými rolemi, mj. **HR Business Partneringem** a **zastřešením celofiremního vzdělávání**, který ji pak znovu dovedl k **lektorování**, tentokrát soft skills. Vedle lektorování má svou terapeutickou praxi. **Psychoterapeutického vzdělání** ráda využívá i ve firemním prostředí. Baví ji přenášet z něj kousky teorie a předávat je v užitečné a srozumitelné podobě. Těší ji, když může účastníky workshopů provázet se sebepoznáním, společně s nimi objevovat nové možnosti, být u toho, jak se rozvíjejí.

Učení a rozvoj vnímá jako **tvarování**, navazování na to, co už funguje, další rozvíjení, **stavění na silných stránkách**.

✓ **15+ let praxe**

✓ **Lektorka & terapeutka**

✓ **Témata**

HR, firemní rozvoj a vzdělávání Terapeutická i lektorská praxe Well-being, emoce, komunikace